

Wie zijn we

Praatpaal Putten bestaat uit geschoolde vrijwilligers. We geven ondersteuning (geen therapie) aan kinderen die het even moeilijk hebben, bijvoorbeeld:

na een echtscheiding,
na een sterfgeval,
wanneer ze gepest worden,
bij ernstige ziekte in het
gezin, etc.

Praatpaal Putten is er voor kinderen van de basisschool én het voortgezet onderwijs.

Voor individuele begeleiding, maar ook voor ondersteuning in groepjes.

Kijk voor meer informatie op onze website of stel je vraag via de mail:
info@praatpaalputten.nl

Ondersteuning van de praatpaal is gratis.

praatpaal putten



contact

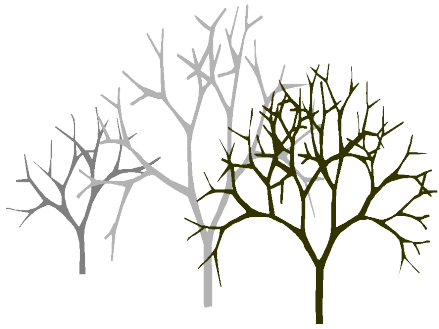
Info@praatpaalputten.nl
www.praatpaalputten.nl

praatpaal putten



rouwen

*wat doet dat
met een kind*



Als je kind een dierbare heeft verloren, is dat waarschijnlijk ook een dierbare van jou. Als ouder heb je dan niet alleen te maken met het verdriet van je kind, maar is je eigen verdriet vaak ook nog hevig aanwezig.

Zoals jij je kinderen niet extra met jouw verdriet wilt belasten, zo willen je kinderen het voor jou ook niet erger maken.

Als er iemand sterft, kan het lastig zijn om eerlijk te zijn over je gevoelens. Het overlijden van een dierbare is één van moeilijkste levensgebeurtenissen in het leven om mee te leren omgaan. Je kunt er niets aan veranderen, maar misschien kun jij of je kind wel wat hulp gebruiken om je staande te houden.

Verdriet is er in allerlei soorten en maten; hoe maak je het bespreekbaar, hoe kun je helpen, wanneer moet je je zorgen gaan maken...

Knipperlicht

Kinderen rouwen als een knipperlicht; wel-niet-wel-niet... Het ene moment is het vol verdriet, het andere moment rent het vrolijk naar buiten om met vriendjes te spelen. Wees daar niet bezorgd om, het is juist gezond gedrag.

Vooral bij jongere kinderen zien we nog wel eens dat ze hun verdriet wegstoppen tot alles weer veilig voelt. Pas dan komen de emoties die bij het verlies horen, naar buiten. Wanneer dat jaren later is, wordt de link met het eerdere verlies niet snel gemaakt.

Het is belangrijk om deze 'verlate' rouw te herkennen en het kind steun te bieden bij de verwerking.

Oudere kinderen begrijpen meestal wel wat er is gebeurd, maar vinden het moeilijk om daar mee om te gaan. Ze kunnen worden overvallen door heftige gevoelens en emoties, angsten en zorgen.

Moet ik me zorgen maken?

Soms lopen kinderen vast in hun rouwproces, waardoor ze het risico lopen om problemen te ontwikkelen.

Een kind kan best een poosje angstig of neerslachtig zijn, moeite hebben met slapen, geen zin hebben om iets te doen. Dit is een normale reactie op verlies. Wanneer dit gedrag langdurig aanwezig blijft, is het goed om hulp te zoeken. Ook wanneer een kind achterblijft in de ontwikkeling of allerlei onbestemde fysieke klachten heeft.

Wat kun je doen

Leren omgaan met een ingrijpend verlies kan een levenslang proces zijn. Het wil niet zeggen dat kinderen met een verlies-ervaring niet gelukkig kunnen worden, zeker niet! Maar het verlies kan in het verdere leven telkens weer een rol spelen.

Als ouder sta je meestal het dichtst bij je kind. Jouw begrip en steun is dan ook van grote waarde voor een gezonde rouw.

Het helpt een kind ook om in kleine groepjes te praten over hun verlies. Spelenderwijs leren ze om hun emoties ruimte te geven én om ze beter te hanteren.

Door je kind op tijd de ruimte te gunnen voor gevoelens, kun je problemen in een latere fase van hun leven misschien voorkomen. Ook voor tieners werkt het contact met lotgenoten vaak bevrijdend. Ze leren te beseffen dat de vaak zo verwarrende gevoelens rondom verlies heel normaal zijn.